

## ► CONDITIONS

Avoir **+ 14 ans**

### STAGE INITIATION MANŒUVRE

**Ouvert à tous les débutants** désireux d'acquérir les bases de la navigation à la voile.

Équipage semi-autonome (aide moniteur à bord du bateau), encadrement par moniteur depuis son pneumatique.

### STAGE PERFORMANCE MANŒUVRE

**Ouvert aux titulaires du niveau 2** souhaitant parfaire ses connaissances.

Équipage restreint en totale autonomie.

## ► TARIFS

L'adhésion au Club et la licence d'enseignement sont à prévoir en plus : 42€ réglable une fois pour l'année.

#### STAGE MANŒUVRE - 5 ½ JOURNÉES INITIATION sortie matin de 9h à 12h

Adulte 240€	<25 ans 180,00€	Licence 42€
-------------	-----------------	-------------

#### STAGE MANŒUVRE - 5 ½ JOURNÉES PERFORMANCE sortie après-midi de 14h à 17h

Adulte 290€	<25 ans 217,50€	Licence 42€
-------------	-----------------	-------------



## SPORTS NAUTIQUES SABLAIS

125 place Jean David Nau  
Face au ponton A - Port Olona  
85100 les Sables d'Olonne



[www.sportsnautiquessablais.com](http://www.sportsnautiquessablais.com)



[sportsnautiquessablais@orange.fr](mailto:sportsnautiquessablais@orange.fr)



02 51 21 63 00



Venez prendre du plaisir  
sur notre voilier !

# STAGE MANŒUVRE

Sur J/80



Le club des passionnés  
de la voile

## ► LE BATEAU

J80 :

Bateau idéal pour comprendre et apprendre les différentes manœuvres avec sensations de glisse et de vitesse.

## ► CONSEILS

Salopette et veste de quart selon la saison.

Crème solaire et lunettes de soleil.

Chaussures type baskets.



Stagiaires embarqués à bord du bateau. Aide moniteur à bord pour aider à la manœuvre. Moniteur sur pneumatique donnant les consignes.

Briefing départ et débriefing retour en fin de séance. Répétitions successives des manœuvres (virement de bord, empannages).



## ► VIVEZ VOTRE PASSION SANS LES CONTRAINTES LOGISTIQUES

### STAGE INITIATION MANŒUVRE

- Gérer son bateau avant le départ,
- Utiliser la voile pour avancer et la barre pour diriger le bateau,
- Appliquer les consignes de sécurité données par le moniteur et faire des nœuds marins.

### STAGE PERFORMANCE MANŒUVRE

- Parfaire vos connaissances et acquérir de bons réflexes,
- Utilisation de spi,
- Maitriser la conduite du bateau à toutes allures y compris en surpuissance,
- Assurer sa sécurité dans des conditions normales de navigation,
- Prendre en compte les éléments de l'environnement pour anticiper sur les conditions de sa pratique et de sa sécurité.